

REBI実技講習会

REBI : レジスタンスエクササイズ
ベーシックインストラクター

講師挨拶 アイスブレイクを含め、雰囲気づくりに気を配る

1. REBI実技試験で求められること

2

(1)【実演能力】

規定の動きを正しい姿勢で行うことができる

(2)【指導能力】

参加者に動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができる

- ①適切な姿勢と動作について説明する
- ②規定動作を4回以上行う
- ③聞き取りやすい話し方と聞こえる声で伝える
- ④安全性に対する注意を行う

BIの試験で求められる能力について説明する

2. 実技試験の課題

3

課題Ⅰ 実演能力:規定動作のみを実演する

規定動作

①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ

それぞれ4回以上示す

課題Ⅱ 指導能力:規定動作を行いながら指示、指導する

規定動作を4回以上示し、指導する

具体的な試験の内容について説明する

特に、課題Ⅱについては先に説明した指導能力①～④を含めた試験であることを理解させる

3. 実技試験の実施方法

4

課題Ⅰ.

- 規定動作を実演する
- ①→②→③の順番で行う
- グループ全員が一斉に行う
- ※エグザミネーターの合図で進行する。
- 時間:1分30秒

DVDで実演を見るので、詳しい説明はせず、読むだけでよい



DVD終了後に「今の映像が課題 I」であることを確認する

3. 実技試験の実施方法

6

課題Ⅱ.

- 規定動作を4回以上示し、指導する

- 1人ずつ行う
- 参加者役なし
- 時間:1分
- ※時間前に終わった場合は「終了です」と告げる

DVDで実演をみるので読むだけでよい



DVDを見た後に、「なんとなくイメージが出来ましたか？」など、

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

8

① スクワット 大腿四頭筋



- 両足を腰幅に開き、つま先と膝の向きを揃えて立つ
- 両手を後頭部におき、正面を見る
- 息を吸いながら、膝を90度程度まで曲げる
- 上体は自然な前傾姿勢をとる
- 息を吐きながら、膝を伸ばして戻る

写真を見ながら、正確な動きを説明する

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

9

◎注意点

- 膝を90度以上曲げない
- 踵を床から離さない
- 膝を捻らない
- 背中を丸めない
- 上体を前傾しすぎない
- 過度に腰を反らない



注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

10

② プッシュアップ 大胸筋



- 両手を肩幅よりやや広めに開いて肩の下あたりに着く
- 床に膝を着いて足を組み、肘を伸ばす(ロックしない)
- 膝を着いた状態で、頭から膝が一直線になるようにする
- 息を吸いながら肘を曲げ、体を床に近づける
- 肩—大転子—膝が一直線になるようにする
- 息を吐きながら肘を伸ばして戻る

写真を見ながら、正確な動きを説明する

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

11

◎注意点

- おしりを突き出さない
- お腹が落ちない
- 体幹を捻らない
- 息をこらえない



注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

12

③ カールアップ 腹筋



⇒



- 仰臥位で両足を腰幅に開き、膝を90度位に曲げて立てる
- 膝とつま先は向きを揃えて正面(又はやや外側)に向ける
- 両腕は胸の前で組み、手を肩に置き、後頭部を床から少し離す
- 息を吐きながら、肩甲骨が床から少し離れるまで上体を起こす
- 息を吸いながら、上体を倒して戻る

写真を見ながら、正確な動きを説明する

4. 手本となる動き方の練習 <実習1>

13

◎注意点

- はずみを使わない
- 上体を下ろした時に腰が反らない
- 息をこらえない



注意点を説明し、全員で実際に動いてみる(2~3回程度) 後で練習時間がある

14

DVD 課題 I

もう一度、DVDを観て動作の確認をしましょう

スライド#5に戻り、見せる。

課題 I の練習⇒課題の動きが正確に動いているかをチェックする。

グループごとに練習する。エグザミネーはグループ間を廻り、チェックする。

質問などあれば、個々のグループで対応せず、共有し理解を深める

15

動きの実践 動いてみましょう！

グループになり、3つの動きを練習しましょう
正確に動いているかを検証しましょう

①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ

課題 I の練習⇒課題の動きが正確に動いているかをチェックする。
グループごとに練習する。エグザミネーはグループ間を廻り、チェックする。

質問などあれば、個々のグループで対応せず、共有し理解を深める

5.指導能力

16

□ REBIIに求められる指示、指導の重要性

レジスタンスエクササイズは…

姿勢において体幹、股関節、膝、足、腕、手のポジションが目的に合った動きや姿勢でなくてはならない。

参加者は動きを見て真似るだけでなく、インストラクターの指示によって安全に効果的に動くことができる。

インストラクターが動き方、姿勢、呼吸などを指示すること、良い姿勢、正しい動き方を伝えることが大切になる。

指導の重要性について説明する

5.指導能力 動きの指示、指導のポイント

17

- ① 適切な姿勢と動作について説明する
 - スタート時姿勢の取り方について言う
 - どのように動くかと言う
 - 良い姿勢について言う
- ② 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
 - 声をはっきり聞こえ、早口でない
 - 言っていることがはっきり聞こえる
- ③ 安全性に関する注意をする
 - 動き方、姿勢で気を付けることを言う
 - 呼吸の指示を正しく言う

課題Ⅱで求められる指導力について①～③の実例を挙げて解説する

18

DVD 課題Ⅱ

もう一度課題Ⅱの動画を見て確認しましょう

スライド#7に戻り、見せる。

先に説明した「指導」について、DVDを観て確認する

6. 指導の練習 <実習2>

19

① スクワット

▶ 適切な動きの説明例

◎ 往きの動き

「足を腰幅くらいに開きましょう」
 「両手を頭の後ろにおきます」
 「息を吸いながら、膝を曲げましょう」
 「後ろの椅子に腰掛けるようにして膝を曲げましょう」
 「自然な前傾姿勢をとりましょう」

◎ 返りの動き

「息を吐きながら、膝を伸ばしましょう」
 「足の裏全体に体重がかかるようにしましょう」

▶ 安全性に関する注意例

注意点

「膝とつま先を同じ方向に向けましょう」
 「膝を捻らないようにしましょう」
 「背中を丸くしたり、上体を倒しすぎないようにしましょう」
 「息をこらえないようにしましょう」

スライド#19～#21は、具体的な言葉が列記してある。

全てでなくてよいので、かいつまんでこのような具体的な言葉があることを伝え、次の実演練習に生かすように伝える

6. 指導の練習 <実習2>

20

② プッシュアップ

▶適切な動きの説明例

	<p>「両手を肩幅に開いて肩の下におきます」 「膝を床に着けて足を組みます」 「肘を伸ばして、頭と膝が斜め一直線になるようにしましょう」</p>
◎往きの動き	<p>「息を吸いながら、肘を曲げましょう」 「頭と膝を一直線に保って動きましょう」</p>
◎返りの動き	<p>「息を吐きながら、肘を伸ばしましょう」 「頭と膝を一直線に保って動きましょう」 「両肩の高さを揃えましょう」</p>

▶安全性に関する注意例

「おしりを突き出さないようにしましょう」
「上体を捻らないように動きましょう」
「肘をロックしないようにしましょう」
「息をこらえないようにしましょう」

6. 指導の練習 <実習2>

21

③ カールアップ

▶ 適切な動きの説明例

	<p>「仰向けになって両足を腰幅に開き、膝を立てます」 「両腕を胸の前で組み、手を肩に置きます」 「頭を床から少し離しましょう」</p>
◎ 往きの動き	<p>「息を吐きながら、上体を少し起こしましょう」 「肩甲骨が床から少し離れるまで上体を起こしましょう」 「お腹をへこませておきましょう」</p>
◎ 返りの動き	<p>「息を吸いながら、上体を戻しましょう」 「頭を少し離れたままにしましょう」 「お腹をへこませたままにしましょう」</p>

▶ 安全性に関する注意例

	<p>「はずみを使わないようにしましょう」 「上体を戻す時に腰を反らさないようにしましょう」 「息をこらえないようにしましょう」</p>
--	--

時間の余裕があれば、DVDを再度見ても良い

22

課題Ⅱを練習しましょう

課題： 規定動作を4回以上示し、指導する

①スクワット ②プッシュアップ ③カールアップ

グループで練習し、出来ているかをフィードバック
しましょう。

グループに分け、それぞれが①スライド#19～#21を見ながら練習する時間と②IR役・参加者役に分かれての練習時間を取る

グループで②の練習に入ったら、グループワークとして、フィードバックさせるように指示をする

23

DVD 課題 I 課題 II

試験を模した映像を再度確認し、リハーサル
練習に生かしましょう

スライド#5と#7に戻り、見せる。
DVDを観て、試験のイメージ・動き・指導などを確認させる。
ここまでの経緯で、危ういと思われるところがあればDVDを活用してコメントする。

リハーサル練習

課題Ⅰ：

- ①スクワット
 - ②プッシュアップ
 - ③カールアップ
- それぞれ4回以上示す

課題Ⅱ：規定動作を4回以上示し、指導する

- ① 適切な姿勢と動作について説明する
- ② 聞き取りやすい話し方である(声を含む)
- ③ 安全性に関する注意をする

エグザミネーターがタイムキーパーになる。

課題Ⅰ：グループごとに行う→半分の人が実演し残りの人がそれをチェックする→交代し実演する(それぞれ2回程度練習する)

課題Ⅱ：グループごとにIR役と参加者役に分けて実演練習する(時間を考慮し、多い場合はグループの人数を少なくし、出来るだけ実演練習が出来るようにする)

終了時間を考慮して、練習回数を調整する

時間があれば、DVDを再度見て確認する

25

試験の準備はできましたか？

課題 I

:規定の動きを正しい姿勢で4回以上行うことができる

課題 II

:参加者に動きや動き方、安全性への配慮を伝えることができる

試験に向けて、課題 I と課題 II のポイントを再度確認する。

質疑応答

終了の挨拶とともに、受講生の動機づけを行う